



健康で  
愉快だ  
宇都宮

# 歩いて・貯めて・使える！ うつのみや健康ポイント

「うつのみや健康ポイント」は、運動や健診の受診など、健康づくりに取り組むことでポイントが貯まり、貯まったポイントに応じてサービスや特典が受けられる事業です。

## うつのみや健康ポイントの流れ



## ポイントの対象となる健康づくり活動は？



徒歩



自転車



体重の入力



健診受診



体重の適正化  
(BMIの改善または基準値の維持)

## 参加方法

参加方法は、スマートフォン用アプリでの参加と、紙の活動記録票での参加の2種類の方法があります。詳細はホームページをご覧ください。

### 【スマートフォン用アプリで参加する方法】

- ①本事業専用のスマートフォン用アプリをインストール
- ②アプリから参加登録
- ③アプリを利用し、健康づくり活動に取り組み、ポイントを獲得  
※アプリは「App Store」または「Google Play」からインストールできます。

### 【活動記録票で参加する方法】

- ①参加申込書を市に提出
- ②市から活動記録票をもらい、健康づくり活動を記録
- ③定期的に市へ提出し、ポイントを獲得

※参加申込書は、健康増進課や各地区市民センターの窓口で配布しているほか、ホームページからもダウンロードできます。



ホームページはこちら

お問い合わせ先：宇都宮市健康ポイント事業 事務局 0120-990-960 (平日 10時～17時)